



EMENTA SEMANAL

26 DE OUTUBRO A 1 DE NOVEMBRO DE 2026



ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS
JOÃO CAREPA 3446N

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
ALMOÇO	Sopa	Cenoura	Alho-francês	Creme courgette	Agrião	Ervilhas e cenoura	Caldo verde ¹²	Espinafres
	Geral	Caldeirada de Bacalhau com salada mista ^{2,4,6,12,14}	Ervilhas com ovos escalfados ^{3,12}	Salada Primavera de Atum ^{3,7,12}	Salada de Frango com massa, Burrata e legumes (milho, tomate) ^{1,3,6,7,10,12}	Mix de Salgados com arroz de tomate e salada mista ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	Bifanas de cebolada com batata frita, arroz e salada mista ^{10,12}	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos ⁴
	Dieta	Pescada estufada com batata cozida e salada mista ^{4,12}	Frango cozido com arroz branco e salada mista ¹²	Salada simples de pescada, cenoura e feijão verde ⁴	Frango estufado com massa e legumes ^{1,3,6,10,12}	Arroz de peixe simples com salada mista ^{4,12}	Bife de Frango com arroz branco e salada mista ¹²	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos ⁴
	Sobremesa	Gelatina	Clementinas	Melão	Laranja	Banana	Clementinas	Abacaxi
JANTAR	Sopa	Cenoura	Alho-francês	Creme courgette	Agrião	Ervilhas e cenoura	Sopa de Peixe ⁴ + Acompanhamento	Espinafres
	Geral	Quiche de espinafres e ricotta com salada mista ^{1,3,7,12}	Lulas à algarvia com batata cozida e salada mista ^{2,4,12,14}	Hambúrguer de porco com arroz branco e legumes salteados	Salmão no forno com batata cozida e salada mista ^{4,12}	Empadão de carne com salada mista ^{7,12}		Omelete Mista com arroz e salada mista ^{3,12}
	Dieta	Frango estufado com arroz branco e legumes cozidos	Pescada cozida com batata cozida e legumes ⁴	Hambúrguer de porco com arroz branco e legumes salteados	Pescada cozida com batata cozida e salada mista ^{4,12}	Perna de frango assada simples com esmagado de batata e legumes cozidos		Frango cozido com arroz e salada mista ¹²
	Sobremesa	Maçã	Pera	Kiwi	Pera bêbeda	Maçã	Uvas	Pera

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alérgenos de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremço; 14 Moluscos